

# Életmód és aktív szabadidő-eltöltés – konferencia szekció

---

*Az életmód a hétköznapi élet tevékenysége, a magatartás meghatározó része. Az életmód jellemzői közé tartozik többek között a szabadidő eltöltése, a lakás, a táplálkozás, az öltözködés, a mozgás, a munka.*

*Az emberek fizikai aktivitása, szellemi frissessége meghatározó erősséggel hat a különböző országok turisztikai, életmódbeli, szociológiai elemeire, egységeire. A földrajzi adottságok, a természeti környezet vonzereje, kínálata és a turizmus fejlettsége, minősége sorsdöntő lehet a kereslet-kínálat megvalósíthatóságában. A wellness, fitness szolgáltatások sokszínűsége bizonyítottan igen jótékony hatást gyakorol az emberek egészségére, segítve a szabadidő kulturált eltöltését, életmód kialakítását, egészen a gyermekkortól az életút végéig. Az egészségfejlesztés tudatos, módszeres megjelenése, rendszeres és folyamatos alkalmazása előmozdítja a nemzetek, népcsoportok, kultúrák életmódjának, rekreációs tevékenységeinek a pozitív gondolati megjelenését, egy életen át történő hivatássá válását.*

***A szekcióban az életmódot és a szabadidő-eltöltést meghatározó demográfiai és szociológiai tényezők szerepét és hatását elemző empirikus kutatásokat mutattak be, valamint a jelenleg divatos mozgásos szabadidő-eltöltési irányzatok szerepét elemezték, az életmód szemszögéből.***

